

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МОДЕЛІ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Максимчук Ірина

Вінницький навчально-науковий інститут економіки Тернопільського національного економічного університету

#### Анотації:

Метою цієї статті є забезпечити процес формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя фізичного виховання. У статті досліджуються методи перевірки результатів експериментальної моделі підвищення педагогічної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури в рамках проведеного експерименту; формулюються й доводяться тези про наявність фаз такого розвитку, факторів, що сприяють і заважають набуттю професії. Важливим результатом було визнання незавершеності процесу удосконалення педагогічної майстерності у майбутнього вчителя фізичної культури. Статистичні дані засвідчують гальмування початкового зростання педагогічної майстерності у студентів за умов запровадження експериментального навчання, якісний стрибок на наступній фазі й перехід у плато-фазу з повільною саморегульовальною динамікою на етапі перших років практичної діяльності. Результати експерименту свідчать про все більше зростання розвивального, розважального, рекреаційного та акмеологічного (досягнення) компоненту особистості, при чому резистентність молодих спеціалістів, що вдосконалюють педагогічну майстерність подібна до учнівської (самовдосконалення, відкритість, зацікавленість).

#### Ключові слова:

педагогічна майстерність, розвивальний, розважальний, рекреаційний, акмеологічний компонент; гальмування, плато-фаза, стрибкоподібні моменти розвитку; взаємодія факторів.

The purpose of this article is to ensure the formation of pedagogical skills of future teachers of physical education. The article examines methods of validation of experimental models improve the pedagogical skills of teachers of physical training as part of the experiment; formulated and communicated thesis about the presence of this phase of development, factors that promote and hinder the acquisition of the profession. An important result was the recognition of the incompleteness of the process of improving the pedagogical skills of future teachers of physical culture. Statistical data confirming the initial inhibition of pedagogical skills of the students with the introduction of the pilot study, a qualitative leap in the next phase and transition into the plateau phase with slow-Self-Regulatory dynamics during the first years of practice. Experimental results show increasing growth of developing, entertainment, recreational acmeological (achievement) component of personality, with resistance of young professionals that improve teaching skills similar to the student (self, openness, interest).

pedagogical skills, developing, entertainment, recreation, acmeological component; braking plateau-phase, abrupt moments of development; interaction factors.

Целью этой статьи является обеспечить процесс формирования педагогического мастерства будущего учителя физической культуры воспитания. В статье исследуются методы проверки результатов экспериментальной модели повышения педагогического мастерства будущего учителя физической культуры в рамках проведенного эксперимента; формулируются и доказываются тезисы о наличии фаз такого развития, факторов, способствующих и мешают приобретению профессии. Важным результатом было признание незавершенности процесса совершенствования педагогического мастерства у будущего учителя физической культуры. Статистические данные свидетельствуют торможения начального роста педагогического мастерства студентов в условиях введения экспериментального обучения, качественный скачок на следующей фазе и переход в плато-фазу с медленной саморегулируемой динамикой на этапе первых лет практической деятельности. Результаты эксперимента свидетельствуют о все больший рост развивающего, развлекательного, рекреационного и акмеологического (достижения) компонента личности, причем резистентность молодых специалистов, совершенствуют педагогическое мастерство подобная учащейся (самосовершенствования, открытость, заинтересованность).

педагогическое мастерство, развивающий, развлекательный, рекреационный, акмеологический компонент; торможения, плато-фаза, скачкообразные моменты развития; взаимодействие факторов.

**Постановка проблеми.** Сучасні тенденції розвитку вищої освіти характеризуються переходом до інтенсивних форм навчання, пошуком у вже сформованих системах внутрішніх ресурсів підвищення якості підготовки фахівців. Це було закріплено в низці новітніх правових документів на рівні держави, зокрема у Законі України «Про вищу

освіту» (2014); Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (2009); Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки.

**Аналіз попередніх досліджень.** В сучасних реаліях цілісна система професійного навчання з урахуванням ринкової економіки, наявності різноманітних форм освіти і багаторівневого навчання ще не склалася, хоча окремі аспекти цієї проблеми досліджуються такими вченими: В. Андрущенко, В. Биков, С. Гончаренко, Р. Гуревич, О. Дубасенюк, М. Євтух, І. Зязюн, В. Корнілов, Н. Ничкало, Л. Хомич, В. Ягупов). Проблематика розвитку педагогічної майстерності в системі підготовки вчительських кадрів репрезентована в працях В. Сухомлинського, А. Макаренка, Н. Тарасевич, І. Зязюна, О. Отич, В. Семиченко, С. Сисоевої, М. Солдатенка, та інших. Власне проблеми діагностики психологічної готовності, знань, умінь і навичок майбутнього вчителя вивчали вітчизняні науковці І. Зязюн, В. Гриневич, А. Трофименко, О. Дубасенюк, Т. Федірчик. Найкраще структура педагогічної діагностики вчителя розроблена у працях В. Гриневич, у яких науковець виокремлює такі функції цього типу діяльності й компоненту особистості вчителя: аналітична, інформаційна, контролююча, навчально-виховна, корекційна [1, с. 26]. Як бачимо, ієрархія функцій вибудовується від теорії – до практики й кінцевою метою має зміни в діяльності вчителя та учнів.

Попри вагомий здобутки вищевказаних науковців, проблема практичної ефективності моделей розвитку педагогічної майстерності залишається малодослідженою. Зокрема потребують вивчення статистичні, комунікативні й власне дидактичні методи оцінки результативності освітнього процесу.

**Метою цієї статті є** забезпечити процес формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя фізичного виховання.

**Завдання дослідження.** Результати експерименту свідчать про все більше зростання розвивального, розважального, рекреаційного та акмеологічного компоненту у зв'язку з цим завданням статті є:

Обґрунтування процесу удосконалення ПМ у майбутнього вчителя фізичної культури як відносно завершеного процесу;

Практичного доведення тези про періоди початкового гальмування зростання ПМ у студентів за умов запровадження експериментального навчання з наступним стрибкоподібним ефектом;

Доведення можливості й необхідності зростання розвивального, розважального, рекреаційного та акмеологічного (досягнення) компоненту особистості молодого вчителя фізичної культури;

Оцінки взаємодії соціальних і природних факторів, що заважають та сприяють прямому й безперешкодному комунікативному взаємовпливові суб'єктів освітньої діяльності.

**Результати дослідження.** За цей час в рамках референтних та контрольних груп в експерименті взяли участь понад 450 студентів 1 – 4 курсів бакалаврату, а також понад 50 учителів фізичної культури, які закінчили навчання, займаються професійною діяльністю й проходять підвищення кваліфікації викладачів в Обласному інституті підвищення кваліфікації за участю викладачів кафедри методики фізичного виховання. Часовий відрізок у 4 календарних роки дав змогу оцінити розвиток базових педагогічних здібностей, динаміку набуття педагогічної майстерності й кінцеві результати на етапі закінчення здобуття базової вищої освіти.

Розробка й впровадження експериментальної моделі розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури в рамках дослідження базувалися не стільки на національних та світових традиціях, скільки на новітній зміні освітньої та

соціальної парадигми. Одним із робочих завдань експерименту було практичне подолання стереотипів щодо вчителя фізичної культури. Це завдання покликане зміною пріоритетів вищої освіти учителя фізичної культури, яка замість декларованої в XX столітті мети щодо підготовки захисника вітчизни, робітника, здорової людини, у XXI переорієнтувалася на багатовекторний розвиток фізичної й водночас інтелектуальної людини: «Метою фізичного виховання на початку XXI століття виступає формування основ фізичної та духовної культури людини-творця в умовах інформатизації суспільного життя. До завдань фізичного виховання віднесено: забезпечення раціонального формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, зміцнення, збереження і відновлення здоров'я людини, формування її мотиваційних установок на фізичне й духовне самовдосконалення; формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури та спорту; культивування здорового способу життя; забезпечення фізичного вдосконалення як умови досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності» [2].

Розробка й оцінка моделі, її методологічне й технологічне забезпечення здійснювалося на принципах інформативності, інноваційності, особистісного розвитку й відповідного креативного індивідуального ставлення до виконання професійних обов'язків. Однією з ключових ознак пропонованої нами моделі є її незавершеність, що опирається на тезу про те, що готовність учителя фізичної культури до професійної діяльності та його педагогічна майстерність – це «комплексний інтегративний стан, що тісно поєднує теоретичну й практичну підготовку фахівців» [3, с. 5].

Одним із головних методологічних інструментів дослідження стало педагогічне спостереження за різними референтними групами студентів та індивідуальне. Йому передувало спеціальне тестування, яке визначило в кожній групі підгрупу студентів з виразними педагогічними здібностями та інтегративними якостями особистості (високий інтелект та ерудиція, вмотивованість, здатність до самонавчання та самовдосконалення). За такими студентами велося індивідуальне спостереження.

Якщо виокремити педагогічну майстерність як ізольовану якість, то тут спостерігається поступальний розвиток, з чого можна зробити висновок, що ПМ недоцільно розглядати окремо від непедагогічних властивостей особистості.

Диференційоване та індивідуалізоване навчання у референтних групах, що піддавалися впливу формуючого експерименту, дало результати з підвищення рівня ПМ та загального розвитку особистості на 15 – 23 %.

Одним із практичних завдань експерименту була розробка педагогічної моделі, за якої змогли б ліквідуватися типові недоліки у здобутті освіти майбутнього вчителя-фізкультурника. За основу було взято дослідження науковців-попередників у цій царині. Так М. Данилко, який вивчав рівень теоретичної підготовки студентів, визначив середній бал з усіх дисциплін (3,22) й зауважив, що зі спеціальних дисциплін студенти мають найвищий середній бал (3,5). Наступні цикли розташовуються за спаданням: психолого-педагогічні, медико-біологічні та соціально-гуманітарні (3,32; 3,19; 2, 89 відповідно). Подібна тенденція викликає занепокоєння у зв'язку з виразною тенденцією сучасної вищої й шкільної освіти до гуманітаризації. У зв'язку з цим в альтернативних робочих програмах експериментальних груп було збільшено питому вагу передовсім діяльнісного змісту освіти з гуманітарних дисциплін. Це стосувалося у 30 % аудиторної роботи й у 70 % – позааудиторної.

Науковці, які узагальнили аспекти фізичної культури як дидактичного напрямку в рамках діяльнісного результативного й предметно-ціннісного, подають таку стратифікацію якостей і компонентів особистості вчителя фізичної культури:

## I. Науковий напрям

---

- надбання людиною високого рівня фізичної працездатності;
- виховання і самовиховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу «Фізична культура»

- матеріально-технічні засоби;
- наукові знання, методи;
- цінності, створені суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності [4, с. 11]. Як бачимо, градація рухається від фізичних і психологічних якостей – до засобів і культурних надбань. Однією з гіпотез нашого дослідження є теза про те, що ціннісний, культурний, загалом гуманітарний аспект особистості будь-якого вчителя, в тому числі й учителя фізичного виховання рівноцінний мотиваційному, фізичному й психологічному. У рамках проведеного дослідження також було зроблено акцент на прерогативах і перевагах, які має фізична культура у порівнянні з іншими шкільними дисциплінами та видами діяльності.

Розважальний, рекреаційний та акмеологічний (досягнення) потенціал шкільного предмету «Фізична культура» було актуалізованого в рамках експерименту шляхом включення в арсенал додаткових мотиваційних засобів у становленні вчителя фізичної культури та його вихованців.

У зв'язку з цим в референтних групах було стимульовано факультативні методи й напрями заняття фізичною культурою, що корелює з основними дисциплінами спеціального циклу. З цього приводу М. Пономаренко вказує, що «фізкультурно-оздоровчі технології» – це засіб здійснення різноманітної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це основа, на якій будується фізкультурно-оздоровча робота. Ці технології можуть використовуватися за різними напрямками: ритмічна гімнастика, бодібілдинг, а також туризм, плавання, оздоровчі види спорту, нетрадиційні вправи інноваційного характеру. Фізкультурно-оздоровчі технології найбільш поширені в сучасних видах рухової активності – програмах з атлетизму, шейпінгу, стретчингу (Stretching), пілатесу (Pilates), каланетики, степ-аеробіки, фітнес-йоги, фітбол-аеробіки (Fitbol), слайд-аеробіки (Slide), флекс-уроку (Flex), босу-аеробіки (BOSU), різновидів танцювальної аеробіки, аеробіки зі скакалкою (Ropeskipping) тощо [5].

Рубіжне анкетування свідчить, що студентів надзвичайно зацікавлює суміжна з урочною роботою сфера – рекреація, спортивне вдосконалення, туризм тощо. Це відповідає соціальній затребуваності: «Потреба населення в рекреаційних розвагах й оздоровленні з використанням рухової активності розвиває пропозиції. Відкриття фізкультурно-оздоровчих груп на комерційній основі викликає природну конкуренцію та бажання запропонувати щось нове, відмінне від того, що вже є. Заняття фізичними вправами певних груп суспільства переходять з розряду нецікавих і обов'язкових до розряду модних, елітарних. Таким чином, інтенсивно розвивається методика використання традиційних видів гімнастики, акробатики, плавання, важкої атлетики в рекреаційно-оздоровчих цілях, що веде до використання зарубіжних нових технологій у вигляді сучасних тренажерних пристосувань, нових видів рухової активності – аеробіки, шейпінгу, степ-аеробіки, слайд-аеробіки та ін. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові їх види: поєднання аеробіки і плавання – аква-аеробіка, велосипеда і гімнастики – велокінетика, акробатики і вправ зі скакалкою – роуп-скіпінг та ін.» [4, с. 20].

Важливим гносеологічним показником особистості досконалого вчителя фізичної культури було вивчення його ідеалів, стереотипів та образів у свідомості майбутніх вихованців. У зв'язку з цим нами було проведено опитування серед учнів м. Вінниці (5 шкіл) та вінницької області. Результат – визначення рейтингу фізичного виховання як предмету й напрями діяльності учня, який займає наразі 1 -2 позицію серед хлопців і 4 – 6



серед дівчат. Це зумовлює низький рівень резистентності з боку учнів, а значить сприяє практично безперешкодному втіленню вчительських зусиль та інновацій.

Іншим важливим аспектом експериментального вдосконалення навчання майбутніх вчителів фізичної культури стала педагогічна інноватика у цій царині. Науковці зазначають: «Уведення в навчальний процес курсу «Сучасні технології викладання спортивних дисциплін» можна розглядати, з одного боку, як тісний взаємозв'язок формування пріоритетної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з учнями сучасної школи, а з іншого – як становлення особистості майбутнього громадянина України в контексті технології навчально-виховного процесу» [6, с. 6].

В експериментальній частині нашого дослідження ми виходили з практичної реалізації ключових понять – «педагогічна майстерність» (основне) та його динамічні складові: «педагогічна діяльність», «педагогічний розвиток» (в тому числі й саморозвиток), «педагогічна компетентність». Внутрішнім психолого-педагогічним утворенням є педагогічна інтенція, яка ґрунтується з одного боку, на педагогічних здібностях, з іншого, – на постійній потребі особистості студента в удосконаленні усіх компонентів власної особистості, що може бути використано в подальшій професійній діяльності. У результаті експерименту було зроблено низку важливих методологічних висновків: для частини студентів (близько 73 %) педагогічна майстерність є тільки компонентом педагогічної діяльності й становлення, для решти – це є інтеріоризованою компонентою особистості.

Згідно з теорією І. Зязюна, професійне становлення передбачає два комплементарні процеси – перманентний аналіз процесу і результатів становлення педагогічної особистості та фіксацію й обробку особистісних змін студентів у процесі навчання [7]. У свою чергу, О. Лавріненко в рамках вивчення історичного становлення розвитку ідей педагогічної майстерності з XVI по XX століття доходить висновку про постійне наростання інноваційного впливу суспільства на педагогічний процес вищої освіти вчителя фізичної культури й появу нових освітніх парадигм, серед яких найважливіші – інформаційна, інноваційна, компетентнісна [8, с. 471].

У зв'язку з цим, в рамках дисципліни «Педагогічна майстерність», «Технічні засоби навчання» та низки спецкурсів студентам було запропоновано створити власне мультимедійне забезпечення до викладання свого предмету у школі. Результатом стали добірки презентацій, музичних репертуарів, комплексів наочності, інфографічних наборів, бази інтернет-покликань.

Важливим практичним досягненням була завершена експериментальна програма, у якій 15 % навчального часу відводиться на аудиторні заняття з майбутніми школярами. У результаті кожен учасник експериментальних груп уклав власну теку лекцій, презентацій, методичних розробок бесід, ділових ігор з фізичної культури та тем, що корелюють з нею (історія, мистецтво, психологія).

Проміжною робочою гіпотезою в рамках сучасної інформаційної і, як результат, – холістичної парадигми особистості вчителя є теза про те, що власне професійні знання не є єдиною і головною компонентою. Учитель будь-якої шкільної дисципліни є ретранслятором загальнолюдського досвіду в тому числі й у гуманітарній сфері – культурі, етиці, політиці тощо. Виходячи з цього постулату, необхідно визнати: вчитель географії, виробничого навчання, математики, музики тощо в середовищі суцільного інформаційного суспільства вже не може бути репрезентатором тільки однієї царини людських досягнень. Він є одночасно психологом, соціологом, істориком тощо. У зв'язку з цим в експериментальних групах було зроблено педагогічний акцент на низці суміжних із педагогікою та фізичною культурою сферах.

Окремим важливим компонентом, як вважає Т. Федірчик є самодіагностика і діагностувальна майстерність самого вчителя (спрямована на учнів та на себе), що виступають рушієм розвитку [9, с. 32]. Отже необхідно під час викладання курсів та спецдисциплін, пов'язаних з формуванням особистості вчителя фізичної культури, вводити як окремі змістові компоненти самодіагностику, діагностику учня та діагностувальну майстерність. В рамках проведеного у 2014 – 2016 рр. педагогічного експерименту на базі Інституту фізичної культури та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського цей аспект реалізувався шляхом зовнішньої діагностики й моніторингу та внутрішнього (самоконтроль та самодіагностика).

Діагностика, яка стереотипно розуміється багатьма початкуючими педагогами як процес оцінювання знань, умінь і досягнень учня і майже ніколи – як самодіагностика, насправді є ні чим іншим як каналом зворотного зв'язку, що набуває особливої ваги в сучасній суб'єкт – суб'єктній парадигмі навчального процесу.

Оскільки педагогічний процес є передовсім комунікація, що в системі шкільної освіти є переривчатою (тільки на заняттях і позанавчальних заходах), то до неї можна застосувати загальнокомунікативні схеми. Так, відома у всьому світі комунікаційна теорія Шеннона – Вівера знайшла широке застосування у багатьох гуманітарних дисциплінах. Її суть полягає у тому, що будь-яка комунікація є обмін інформацією. В його структурі можна виокремити взаємовекторний зв'язок джерело – передавач – канал – перцепієнт. Оскільки передавачем у педагогічному спілкуванні майже завжди виступає людина, комунікація якої суб'єктивна й емоційно забарвлена у певному регістрі, то важливою умовою є подолання неадекватності сприймання-впливу (за Шенноном – шуми) [10]. Головним методологічним інструментом цього подолання, згідно наших експериментальних досліджень, є моніторинг, рефлексія викладача й студента, а також індивідуалізація, диференціація й самоорганізація при здійсненні освітнього процесу.

**Висновки.** Отже, експериментальна перевірка ефективності моделі здійснювалася упродовж 4 календарних років у кожній референтній групі, а також за анкетуванням молодих випускників, які здійснюють професійну діяльність. Важливим результатом було визнання незавершеності процесу удосконалення ПМ у майбутнього вчителя фізичної культури. Статистичні дані засвідчують гальмування початкового зростання ПМ у студентів за умов запровадження експериментального навчання, якісний стрибок на наступній фазі й перехід у плато-фазу з повільною саморегулювальною динамікою на етапі перших років практичної діяльності. Результати експерименту свідчать про все більше зростання розвивального, розважального, рекреаційного та акмеологічного (досягнення) компоненту особистості, при чому резистентність молодих спеціалістів, що вдосконалюють ПМ подібна до учнівської (самовдосконалення, відкритість, зацікавленість). При цьому валідною виявилася схема педагогічної комунікації, що відповідає схемі Шеннона – Вівера «джерело – передавач – канал – перцепієнт» при наявності так званих «шумів» – природних факторів, що заважають прямому й безперешкодному комунікативному взаємовпливові суб'єктів процесу.

### Список використаних джерел

1. Гриневич В. Сутність і структура педагогічної діагностики як самостійного виду діяльності студентів / В. Гриневич // Науковий вісник МДУ: зб. наук. праць. – Спецвипуск: Педагогічні науки : у 2 т. – Т.2 : Проблеми передшкільної освіти в сучасних умовах / за заг. ред. В. Д. Будака, О. М. Пехоти. – Миколаїв : МДУ, 2008. – 276 с.
2. Міцкевич Н.І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту / Електронний ресурс [Режим доступу] : <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/18218/1/5.pdf>
3. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02

«Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» М. Т. Данилко. – Луцьк, 2000. – 19 с.

4. Ковальчук Г. П., Присакар В. В. Педагогіка фізичної культури: Навчальний посібник / Г. П. Ковальчук, В. В. Присакар. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2012. – 424 с.

5. Пономаренко М.В. Сутність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. / Електронний ресурс [Режим доступу] : <http://lib.mdpu.org.ua/nvsp/BAK7/7/50.pdf>

6. Цюс А. В., Балахнічова Г. В., Заремба Л. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін [Текст]: навч. посіб./ Анатолій Васильович Цюс, Галина Валентинівна Балахнічова, Людмила Василівна Заремба. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 132с.

7. Зязюн І. А. Педагогічний професіоналізм у контексті професійної свідомості / І.А.Зязюн // Педагог професійної школи : Зб. наук. пр. – К. : Науковий світ, 2001. – Вип. 1. – С. 8 – 17.

8. Лавріненко О. А. Тенденції розвитку ідей педагогічної майстерності вчителя: теорія і практика (середина XVI – кінець XX). Дис... докт. пед. наук. 13.00.01 – «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Олександр Андрійович Лавріненко. – Київ 2009. – 532 с.

9. Пинзеник О. М. Розвиток професійної майстерності викладача вищого педагогічного навчального закладу I-II рівнів акредитації. Дис... канд. пед. наук. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Олена Мафтеївна Пинзеник. – Херсон – 2010. – 268 с.

10. Федірчик Т. Д. Педагогічна діагностика в діяльності викладача вищого навчального закладу як основа його професійного становлення / Т. Д. Федірчик // Наука і освіта. – Одеса, 2007. – Вип. 1–2. – С. 30–34.

11. Shannon C., Weaver W. The mathematical theory of communication. – Urbana, University of Illinois Press, 1949 – 389 S.

12. Максимчук Б.А. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання (теоретико-методичний аспект): [монографія] / Борис Анатолійович Максимчук; за ред. д-ра пед. наук, проф., члена-кореспондента НАПН України Р.С.Гуревича. — Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. — 385 с.